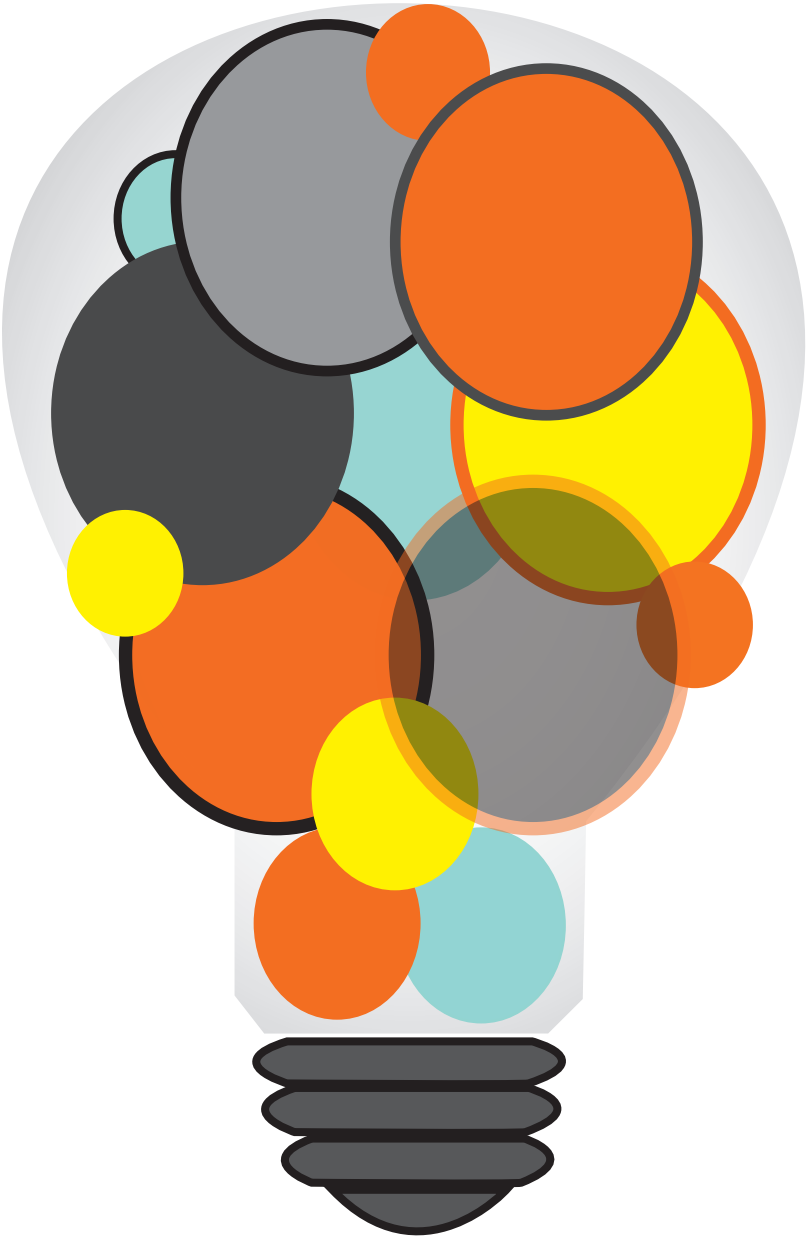
Fattori contribuenti al dolore
Come usare questa sezione

Per il paziente e per il fisioterapista

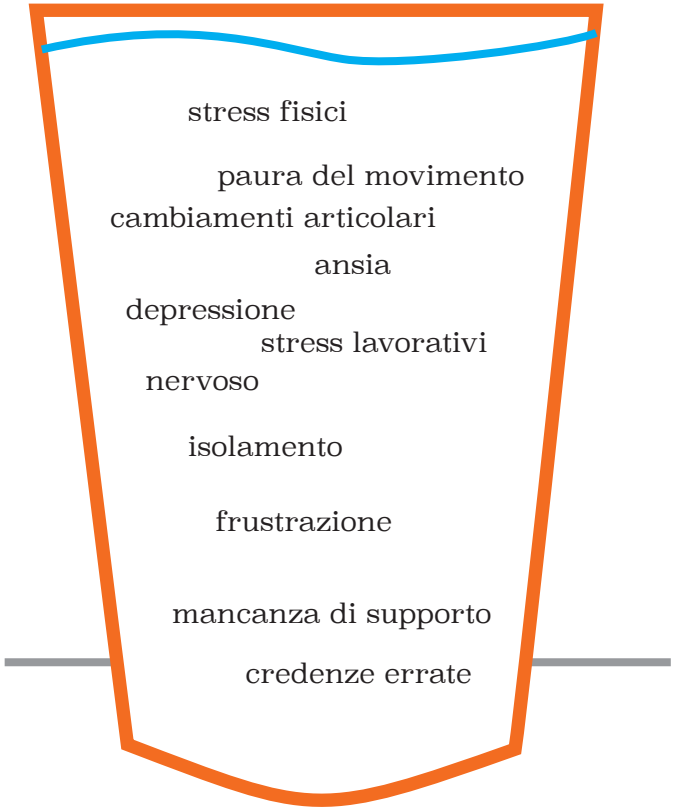
Questa sezione rafforza le precedenti. Affronta molti dei fattori contribuenti che influenzano il dolore e gli infortuni. Durante la lettura, potrai individuare i fattori contribuenti per il tuo disturbo. E' una buona idea provare a pensare alle cose che saresti in grado di fare per gestire quel fattore contribuente. Potresti anche scoprire che hai quel fattore, ma che non è rilevante per il tuo dolore. In questa sezione lavorare con il tuo fisioterapista può essere molto utile.

Ricorda, non tutto ha bisogno o può essere aggiustato. Questo è il concetto che sta dietro al costruire una tazza più grande (concetto che sarà approfondito nella Sezione IV). Molti dei tuoi fattori contribuenti potrebbero essere aspetti non facilmente modificabili. Ma devi essere ottimista perchè puoi adattarti a queste cose, tollerarle e ridurre il dolore e la disabilità.

Dopo aver letto questa sezione sui fattori contribuenti al dolore, sarai pronto a iniziare la Sezione IV: Strategie di Recupero. In quella sezione userai le tue nuove conoscenze sul dolore per iniziare un piano (da solo o con il tuo fisioterapista) mirato ai tuoi fattori contribuenti al dolore.



Il dolore è multidimensionale
La tazza che trabocca



Quando persiste a lungo, il dolore diventa meno correlato al danno tissutale e più correlato a tutto ciò che può renderti più sensibile. Ricorda, il dolore è normale, ma ciò che succede quando persiste è che diventiamo più bravi a produrlo. Ovvero, abbiamo un sistema iper-reattivo. Diventa più facile per il dolore essere "scatenato" e più cose nella nostra vita possono contribuire a questo. Non riguarda più solamente i muscoli, i tendini e le articolazioni (anche se in alcuni casi sono importanti). Riguarda tutti gli aseptti della nostra vita. Ad esempio, i calciatori hanno un rischio maggiore di infortunarsi quando hanno molti stress fisici/meccanici. Che è quello che la maggior parte delle persone si aspetterebbe. Ma hanno un rischio maggiore di infortunarsi anche quando hanno tanto stress lavorativo. I ballerini è più probabile che si infortunino se dormono poco o se sono molto nervosi.

Considera il dolore come una tazza che trabocca. Molte cose contribuiscono a quello che contiene la tazza. Poi avere molti fattori di stress fisici, meccanici, emotivi e sociali e non avere dolore. Ma a un certo punto un aumento improvviso di uno di questi fattori o un nuovo fattore di stress farà traboccare l'acqua e avrai dolore. In molti casi le persone hanno più dolore quando ci sono dei cambiamenti nei fattori di stress. E' l'incapacità di adattarsi ai nuovi fattori di stress che contribuisce al dolore, non necessariamente la quantità di questi fattori.

Il dolore si manifesta quando siamo incapaci di tollerare e adattarci ai fattori di stress. In generale, diciamo che la tazza viene riempita dai fattori BIO-PSICO-SOCIALI della nostra vita. In altre parole, da tutti gli aspetti della nostra vita.

Dobbiamo impedire che la tazza trabocchi per stare senza dolore.

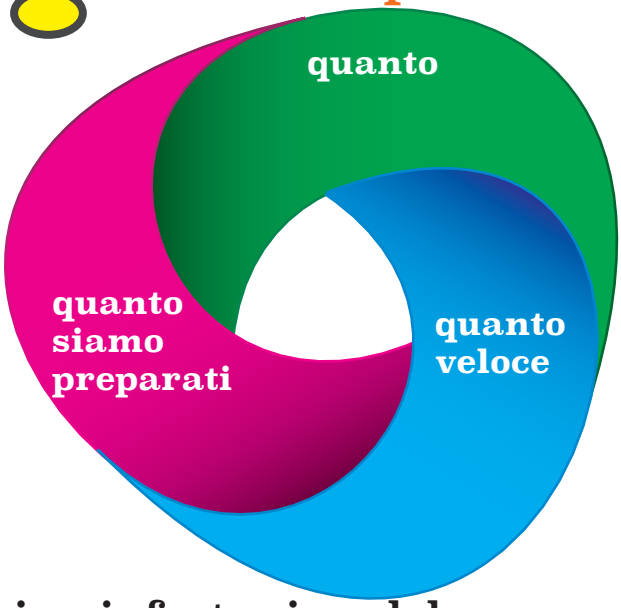
Non è tutto nella tua testa!

Anche i professionisti sanitari sono spesso confusi su questi concetti. Nel momento in cui le persone iniziano a parlare di emozioni, di fattori psicologici o del cervello, è facile credere che quello che stiamo dicendo è che il dolore è solo nella testa. Ma dato che sono coinvolti i fattori psicologici o il cervello non significa che il corpo non sia importante o che il dolore sia immaginato. In sostanza, il cervello e i fattori psicologici possono amplificare i fattori fisici. Puoi essere in grado di stare seduto in uno sgabello tutto il giorno e avere solo un po di "dolenzia al sedere". Ma se sei stressato e preoccupato, quando starai seduto avrai questa dolenzia più spesso. Questo non accade solo nella tua testa. Se dovessi sollevare un albero che è caduto sulla persona che ami, saresti in grado di sollevare un peso maggiore di quello che solleveresti in palestra. Questo non è psicologico e non è nella tua testa. Saresti davvero più forte e la forza non sarebbe immaginata. Lo stesso accade con il dolore. E' reale e non immaginato.

Il concetto della "tazza" è importante perchè significa che abbiamo tante opzioni per aiutare il tuo dolore e la tua sensibilità. E raramente ci sono cose che devono essere "aggiustate". Molte cose ti possono aiutare a stare meglio e molte cose possono essere adattate a questo scopo.

Il ruolo del carico fisico
Troppo e troppo presto

Le persone sono straordinarie nell'adattarsi



Il corpo è progettato per rispondere agli stress fisici al quale è sottoposto e diventare più forte e resiliente. Tutti gli stress fisici (esercizi, giardinaggio, sollevare pesi) causano dei lenti cambiamenti nelle persone per permettere di fare di più.

Tuttavia, abbiamo spesso dolore o ci infortuniamo quando facciamo di più di quello che siamo preparati a fare.

La maggior parte delle persone non inizia da subito a scalare la montagna più alta del mondo. Lentamente costruisce la sua capacità di arrampicarsi e di camminare per un periodo prolungato. Abbiamo più probabilità di subire un infortunio quando facciamo troppo e troppo velocemente. Non significa che quelle attività sono vietate, ma che dobbiamo iniziare a farle con gradualità per aumentare la tolleranza. Cerchiamo di trovare un equilibrio per fare quello che ci permette di adattarci senza sovraccaricare il nostro sistema, sensibilizzarci, provocare dolore o infortunarci. Ci prepariamo a tollerare i fattori stressanti futuri.

Carico, infortunio e dolore

Ricorda il Messaggio Chiave: rispondiamo in modo positivo allo stress. La chiave è trovare la giusta quantità di stress. Se sei stato un ciclista 20 anni fa, ma non sei più andato in bici da allora, non è prudente iniziare a pedalare veloce e distante come nel tuo ultimo allenamento. Sarai in grado di farlo di nuovo, ma aumentando con gradualità la tua tolleranza con il passare del tempo.

Abbiamo dolore e ci infortuniamo quando facciamo troppo e troppo presto. E quello che rappresenta "troppo e troppo presto" è un qualcosa che cambia con il tempo. Costruiamo la nostra tolleranza con il tempo. E' così che funzioniamo.

Individuando i fattori contribuenti al dolore, devi riflettere e prendere in considerazione se stai facendo troppo e troppo presto rispetto a quello che sei in grado al momento di fare. Ci sono 3 aspetti da considerare:

1. Quanto stai facendo.
2. Quanto velocemente stai progredendo.
3. Quanto sei in grado di fare attualmente.

Il punto 3 è molto interessante. Se sei spaventato o se credi che di non essere in grado di adattarti, la tua condizione sarà ridotta e questo influenzerà quelo che è troppo.

Degenerazione e danni muscolari: le tue rughe interne

Avrai probabilmente sentito che il tuo dolore è la conseguenza di spine ossee, degenerazione articolare o protrusioni discali.O avrai fatto un'esame alla spalla che avrà riscontrato una lesione tendinea di 5 millimetri. Queste cose causano preoccupazione e siamo portati a credere che siano molto importanti per il dolore. Ma la semplice verità è che spesso sono **COMPLETAMENTE IRRILEVANTI.** Nessuno ti dice che TUTTI hanno questi cambiamenti nel proprio corpo. Quelle cose che sono chiamate anomalie sono in realtà aspetti normali. Un cambiamento normale nei tessuti con il passare degli anni. Perdere i capelli e le rughe della pelle sono esempio di "degenerazione". Le rughe non fanno male - se non a guardarle. Non sono completamente irrilevanti, solo che non sono un fattore contribuente importante al dolore.

Tieni a mente che le persone sono straordinarie nell'adattarsi. Puoi avere un'artrosi grave al ginocchio senza dolore. Puoi avere un danno muscolare senza saperlo. Il modo di vedere questi cambiamenti è che in determinate rare condizioni potrebbero predisporre al dolore. Quello su cui dobbiamo lavorare per farti stare bene e senza dolore è gestire quelle condizioni che ti rendono più sensibile. Non puoi eliminare l'artrosi, ma invece puoi cambiare le cose che ti sensibilizzano. Ricorda il Messaggio Chiave:

Il dolore è più correlato alla sensibilità che al danno

Puoi considerare le tue rughe interne come simile a qualcosa che usi per accendere un fuoco. Lo accendi con dei piccoli legnetti e della carta. E' come per le tue normalissime degenerazioni e lesioni. Non sono sufficienti da soli per alimentare un fuoco e non sono abbastanza per provocare dolore. Quindi come creiamo quel fuoco? Abbiamo bisogno di una scintilla o di qualche prodotto accelerante. Abbiamo bisogno di un agente sensibilizzante che aiuti a contribuire al dolore. E questo, di nuovo, rappresenta dove il dolore diventa complesso e multidimensionale.

Quindi che cosa può renderti più sensibile? Dobbiamo prendere in considerazione lo stress, il troppo stress fisico, il persistere del dolore, l'evitare le attività importanti, il riposo scarso, le credenze negative sul dolore, lo stato emotivo... quasi tutto. Per eliminare il dolore abbiamo molte opzioni per renderti meno sensibile. Puoi sia ridurre i fattori di stress/sensibilizzanti o migliorare la capacità di tollerate questi fattori. Ma non devi sistemare quei cambiamenti degenerativi o quelle cose normali evidenziate dagli esami strumentali.

Forza e flessibilità: le limitazioni sono importanti?

Non è raro che le persone con dolore si diano la colpa di qualcosa. Come pensare che "mi fa male la schiena perchè ho gli addominali deboli" o "non posso più correre perchè non ho abbastanza forza e i miei tendini si sono danneggiati". Questi pensieri sono molto frequenti, ma sorprendentemente sono spesso infondati. E' una buona cosa fare esercizi, allenamenti di rinforzo e stretching e in alcuni casi possono anche essere utili per il dolore. Ma la maggior parte delle persone non hanno dolore perchè sono deboli o rigide.

La debolezza muscolare è importante se cerchi di fare delle cose che richiedono tanta forza e nelle quali i tuoi tessuti possono essere stressati oltre il loro limite. Senza dubbio possono verificarsi delle lesioni muscolari acute. Ma ricorda che il dolore non è correlato principalmente al danno. E la maggior parte delle persone non fa cose che implicano uno stress fisico eccessivo. La tua colonna vertebrale è per natura forte e stabile. Non necessita di molta forza muscolare per essere stabile durante la maggior parte delle attività. Per camminare, fare giardinaggio, stare seduti o in piedi e svolgere le normali attività quotidiane, la maggior parte delle persone non raggiungerà mai i limiti fisici dei muscoli. Di conseguenza, affermare che le persone hanno dolore perchè sono deboli non ha molto senso.

La stessa cosa per la flessibilità. La flessibilità non è correlata al dolore. Le persone possono essere rigide e non avere dolore o essere molto sciolte e non avere dolore. E viceversa.

Come per la forza, se svolgi un'attività che necessita di flessibilità, vale la pena probabilmente migliorarla. Ma se non raggiungi mai i tuoi limiti del movimento, una scarsa flessibilità non sarà un fattore di rischio per gli infortuni e il dolore.

Forza e flessibilità potrebbero essere importanti in presenza di una limitazione che non permette di farti muovere in modo da calmare il sistema. Ad esempio, la tua colonna lombare potrebbe essere sensibile ai piegamenti in avanti. Una strategia utile è evitare questi movimenti per un breve periodo. Ma alcune persone potrebbero avere degli hamstring rigidi o uno scarso controllo del movimento da non permettergli di muoversi evitando il piegamento in avanti. Continuano a "colpire l'orso" e l'orso continua ad arrabbiarsi. Per qualche motivo, sono sensibili al piegamento, ma continuano a piegarsi e a farsi male. Non c'è niente di sbagliato nel piegarsi, ma in questo particolare caso evitare di piegarsi per un pò potrebbe essere utile per "calmare" la schiena. In questo caso, la mancanza di flessibilità o di controllo impedisce alla persone quella opzione di movimento.

Aspetta! Stai dicendo che non è una buona cosa essere più forti o fare stretching?

Non esattamente. Gli esercizi, gli allenamenti di forza e lo stretching possono farti sentire meglio. Hanno dei benefici nello stato generale di salute che possono aiutare a desensibilizzarti. L'esercizio è un analgesico.

Aiuta in presenza di dolore.
L'esercizio può calmare le cose.
L'esercizio ti rende più sano. E essere più forte può anche prevenire alcuni infortuni in futuro, come le fratture del femore. Dobbiamo tutti essere attivi, ma nella maggior parte delle persone non è la debolezza la causa del dolore. L'esercizio è utile per ridurre il dolore per altre ragioni. E fare solamente esercizi per ridurre il dolore potrebbe non essere abbastanza. E' solo un pezzo di un puzzle più grande.

Stranezze fisiche:
Postura, posizione seduta e struttura

Ti è stato probabilmente detto che hai dolore per colpa della tua "cattiva" postura, perchè stai troppo tempo a sedere o a causa di qualche asimmetria nel tuo corpo. Queste cose potrebbero avere senso se consideri il corpo umano come qualcosa di semplice come un'automobile o un ponte. Con il passare del tempo l'automobile può logorarsi e il logorio può peggiorare se ci sono problemi di convergenza.

Ma il corpo umano è un ecosistema. Non è un'automobile. E' stato dimostrato in modo consistente che stare seduti e la postura sono poco correlati con il dolore. Certo, in alcuni casi, se stiamo seduti a lungo possiamo avere mal di schiena e sentire la necessità di muoverci.

Ma non esiste una postura perfetta che ti può permettere di stare seduto senza dolore. Puoi pensare che una postura curva sia sbagliata o che avere una spalla più bassa dell'altra sia una brutta cosa. Ma queste cose sono normali. Le persone hanno queste caratteristiche senza dolore. La ricerca ha dimostrato che questi aspetti sono poco correlati al dolore. Ricorda un Messaggio Chiave: siamo progettati per muoverci. Siamo progettati per adattarci. Controlla quello che puoi fare per aiutarti in questi aspetti:

Problema: hai un'alterazione nella struttura o nella simmetria (lunghezza delle gambe differente, cifosi, scoliosi, ecc.).

Risposta: questo è facile. Non preoccuparti di questa alterazione. Controlla i tuoi amici che non hanno dolore. Sono tutti un pò strani. Tutti hanno le asimmetrie. La scoliosi (una deviazione della colonna) non è un fattore predittivo per un mal di schiena maggiore. Traccia una linea a metà della tua faccia. Ti accorgerai di essere per natura asimmetrico. Concediti il permesso di non preoccuparti e stressarti per queste cose. Aspetti come scoliosi, cifosi, differenze nella lunghezza delle gambe, piedi piatti, ginocchia valghe, fianchi larghi e posizione alterata delle scapole sono sempre stati descritti come terribili responsabili del dolore. Ma non è vero. Sono variazioni normali che possiamo vedere nelle persone. Il dolore non è così semplice e non ci sono prove che dimostrano che queste piccole differenze rappresentano un problema importante. Sapevi che il primo uomo che è stato in grado di sollevare più di 5 volte del suo peso aveva una scoliosi IMPORTANTE? O che i nuotatori olimpici hanno questa caratteristica? O che la maggior parte dei migliori maratoneti al mondo ha i piedi piatti? Non preoccuparti di queste cose!

Problema: ti hanno detto che hai una postura orribile quando stai seduto o in piedi.

Risposta: se senti male quando stai seduto e ti senti meglio quando ti muovi, dovresti muoverti. Dovresti alzarti e camminare un pò. Ti dovresti anche allungare se ti fa sentire meglio. O rilassarti se ti fa sentire meglio. Non esiste una postura ideale. Hai bisogno di libertà di movimento e di opzioni differenti. Non credere nei modi ideali di muoversi o di stare in piedi. Non esistono. Siamo progettati per avere una quantità enorme di opzioni per come muoverci. Cerca quella che sembra la migliore per te. Considera anche la possibilità che il tuo dolore non abbia niente a che fare con il tuo modo di stare a sedere. Individua tutti i possibili fattori contribuenti al tuo dolore!

Problema: hai sentito che stare a sedere è un problema per la schiena, la schiena ti fa male, ma devi stare seduto tutto il giorno.

Rispota: questo è decisamente un ottimo esempio di consiglio sbagliato per creare delle aspettative e portarti a un insuccesso. Se ti è stato detto che la postura è la causa del tuo dolore e sei costretto a stare seduto tutto il tempo, questa credenza può contribuire a sensibilizzarti. Non è raro indolenzirsi stando seduti per molto tempo. Ma, per come funziona il dolore, la normale dolenzia può essere amplificata a causa delle credenze o di altri fattori contribuenti che possono sensibilizzarti. Una soluzione, oltre a stare seduti in modo differente e fare delle pause, è di ricercare tutto ciò che potrebbe sensibilizzarti. O domandarti "come posso stare meglio"? Puoi sia modificare ciò che ti sensibilizza, sia migliorare la capacità di tollerare. La Sezione IV descriverà alcune strategie per aiutarti. Ma saranno risposte semplici, come comprendere il dolore, diventare più sano, iniziare un'attività fisica, riprendere le attività importanti e cercare aiuto per tollerare i fattori di stress emotivi. Invece di pensare che il problema sia la posizione seduta, puoi migliorare la tolleranza allo stare seduto costruendo una "tazza" più grande e lavorando su tutto quello che potrebbe contribuire a sensibilizzarti. Stare a sedere potrebbe non essere il problema. E' solo che il dolore si manifesta quando stai seduto.

"Lo stress non è di per sé dannoso"

Nello stesso modo in cui consideriamo il dolore come normale, anche lo stress deve essere considerato normale. Non è lo stress dannoso, ma la nostra risposta allo stress. Se hai un importante aumento dello stress o se c'è stato nella tua vita un cambiamento difficile da affrontare, allora lo stress può aumentare la tua sensibilità e può aumentare la possibilità di avere dolore.

Lo stress (e la tolleranza allo stress) non è correlato solo alla persistenza del dolore, ma anche a quanto recuperiamo. Livelli elevati di stress possono limitare il recupero dalle attività fisiche più impegnative.

Il dolore inizialmente può essere associato a un evento stressante. Quello stress e le sostanze chimiche associate possono possono facilitare la produzione di dolore da parte di stress successivi. Come un ricordo che viene attivato da una canzone o da un odore. Questo non significa che sei più debole o infortunato, ma che sei sensibilizzato e, di conseguenza, sarà più facile per i normali fattori di stress provocare una risposta dolorosa.

Il sonno è protettivo. Dormire ci aiuta a guarire e a recuperare. Riduce la sensibilizzazione. Migliora la nostra tolleranza a tutto ciò che ci può sensibilizzare. La mancanza di riposo (per alcuni meno di 7 ore a notte) o un sonno disturbato può sensibilizzarti. Può essere quindi che il tuo dolore abbia un'intensità di 1 su 10, ma che sia amplificato a 4 su 10 dalla mancanza di ore di sonno.

Livelli più bassi di sonno sono associati sia con un aumento degli infortuni (ad esempio, fatture da stress negli atleti o nei militari), sia con aumenti del dolore correlati a cambiamenti della sensibilità del sistema nervoso (ad esempio, in disturbi come la fibromialgia e il mal di schiena persistente).

L'adattabilità è limitata

I fattori di stress amplificano la nostra protezione

Evitare troppo i fattori di stress

Ricorda, il dolore e gli infortuni sono multidimensionali. Di conseguenza, la nostra risposta al carico fisico e se ci infortuniamo o proviamo dolore non dipendono solamente dalla preparazione fisica. Sono influenzati da tutti gli aspetti della vita. Il sonno, la tranquillità mentale, l'alimentazione e lo stress influenzano la risposta agli stress fisici ai quali siamo sottoposti.

Nonostante l'attività fisica sia importante, e non eccedere nel fare quello per il quale non siamo preparati, dobbiamo capire che altri fattori influenzano le nostre risposte.

Ad esempio, quando hai una o due settimane stressanti sul lavoro, quel periodo non è sicuramente quello più adatto per iniziare a fare un'attività fisica extra o intensa. Sono settimane dove rimanere attivi, ma con meno intensità o con un carico inferiore rispetto alla normalità.

Devi considerare i fattori di stress come aspetti normali. Quasi inevitabili. Avrai degli stress a lavoro, dovrai sollevare dei pesi, fare le scale e essere fisicamente attivo. E' normale essere depressi o ansiosi, come è normale avere paura del dolore o avere degli infortuni. L'ansia e la preoccupazione spesso sono utili inizialmente. E' questo il motivo per il quale abbiamo paura. E' meglio avere paura 2 secondi prima di un pericolo che avere paura 2 secondi dopo.

Questi fattori contribuenti al dolore sono spesso normali e inevitabili. Il dolore stesso è normale e inevitabile. Se dai un pizzicotto ai muscoli di tutti i tuoi amici, ti accorgerai che la maggior parte di loro è dolente. E' una cosa normale.

Anche avere dei dolori forti e acuti, ma casuali è normale. Puoi salire le scale e sentire un forte dolore nel ginocchio. O puoi girarti nella sedia e sentire una fitta nella schiena. Tutte queste sensazioni sono normali e non indicano che hai un danno.

Il problema maggiore è la nostra risposta ai normali fattori di stress e al dolore. Tornando all'analogia con la tazza, possiamo ridurre i fattori di stress o migliorare la nostra tolleranza nei loro confronti.

Il pungiglione

La puntura di un'ape provoca dolore per un breve periodo nella maggior parte delle persone. E' abbastanza normale. Ma alcune persone hanno una reazione eccessiva. La zona si gonfia e si infiamma e si crea una risposta iperprotettiva diffusa. Non è la puntura a essere pericolosa. E' la risposta a quella puntura.

Il dolore ha un comportamento molto simile. E' normale provare un pò di dolore. E' normale avere una degenerazione o un danno muscolare. Ma, come per la risposta di alcune persone alla puntura di un'ape, amplifichiamo le nostre risposte protettive al dolore. Questa risposta al dolore iperprotettiva è influenzata da molti fattori differenti elencati in questa sezione. Quindi ciò che dobbiamo veramente trattare sono tutti i fattori che contribuiscono a questa risposta amplificata. Tutto quello che potrebbe sensibilizzarti.

Ricorda, lo stress è una buona cosa. E' quello che permette di adattarci. Ma l'adattabilità è limitata da molti aspetti della nostra vita. Di conseguenza, dobbiamo trovare un equilibrio tra stress e recupero. E questo equilibrio cambierà con il tempo. Devi forse evitare qualcosa in questo momento, ma tra 2 mesi ti sarai adattato e questo evitamento non sarà più necessario.

Muoversi in modo differente con il dolore:
come le abitudini possono perpetuare il dolore

Una cosa frequente che vediamo quando c'è dolore è che le persone si muovono in modo differente. Dopo una distorsione della caviglia, probabilmente zoppicherai. E' una normalissima risposta protettiva per favorire la guarigione. In alcuni casi, accade senza bisogno di pensarci. Oppure, possiamo zoppicare in un contesto dove vogliamo in modo subcosciente comunicare che abbiamo bisogno di aiuto.

La stessa cosa può accadere con il mal di schiena. Quando le persone hanno un mal di schiena acuto (e può accadere a quasi tutti noi), una delle prime cose che fanno è limitare i movimenti. Se fa male, non farlo. Assolutamente giustificabile nel breve periodo. Per fortuna, la maggior parte delle persone riprenderà a muoversi di nuovo in modo normale, senza paura e in modo spensierato.

Ma in alcuni casi, i consigli dati per aiutare possono perpetuare le abitudini di movimento che non sono più utili e che potrebbero essere anche dannose.
Per molti anni, i consigli per artrosi, mal di schiena, problemi muscolari, osteoporosi o dolore tendineo sono stati riposo, prendere farmaci ed evitare di fare le cose. Soprattutto per il mal di schiena sono state create regole su cose da non fare. Avrai probabilmente sentito dire:

"Non piegarti con la schiena, ma solleva i pesi usando le ginocchia" o "rinforza gli addominali per proteggere la schiena".
In pratica, è come se avessimo detto a certe parti del corpo di continuare a "zoppicare" anche senza il bisogno di farlo.
Come il dolore è multidimenesionale nel senso che tante cose possono riempire la tazza della sensibilità, anche il modo in cui ti muovi è influenzato da questi aspetti. Se pensi che sia pericoloso piegarti in avanti con la schiena o sollevare le braccia in alto, inizierai a stare in guardia, avere paura e a prestare molta attenzione a come ti muovi. Puoi iniziare a credere che esista un modo corretto per fare i movimenti, invece di pensare che ci sono tante possibilità di movimento e, anche se non tutte, che sono accettabili.
Con il persistere del dolore, spesso perdi delle opzioni di movimento e finisci per muoverti sempre nello stesso modo.
E l'abitudine che all'inizio può essere utile, adesso è in realtà associata con il dolore. E' quell'abitudine di movimento che accende il tuo sistema di allarme del dolore. Ricorda che spesso diventiamo più bravi nell'essere protettivi e nel generare dolore, così le abitudini di movimento più facilmente portano al dolore.

Perchè il dolore è come un'abitudine

Le abitudini sono spesso scatenate da molte cose. Se conosci qualcuno che è stato un fumatore, spesso ti dice che sente la necessità di fumare quando sta con certe persone o in determinati ambienti (ad esempio, in discoteca). Il contesto, l'ambiente e le emozioni possono essere dei fattori scatenanti per quell'abitudine. Le persone con una dipendenza spesso cercano di evitare ambienti o amici che promuovono quell'abitudine.

Possiamo considerare il dolore nello stesso modo. In relazione al movimento, se ti muovi sempre nello stesso modo e con le stesse credenze, quei movimenti possono con il tempo diventare un fattore associato con il dolore. E' quasi come se imparassimo a sentire dolore. Dobbiamo muoverci in modo differente sia per interrompere quell'abitudine, sia per imparare nuove strategie di movimento. Nuove strategie dove il movimento non deve essere sensibilizzante, pauroso o ipervigilante.

Cosa possiamo fare?

Primo, analizzare le credenze sul dolore e cercare di capire se queste stanno contribuendo alle abitudini di movimento. Poi, iniziare a esplorare i movimenti. In genere, niente è oltre il limite, all'inizio è solo un problema di tolleranza. Il corpo è costruito per muoversi in molti modi differenti. Sperimentali.

Consulta la Sezione IV su come esplorare i movimenti, sull'esercizio e su come impostare gli obiettivi.

Non è tutto nella tua testa

Il nostro ecosistema sensitivo e protettivo

“Il dolore è strano”

Il dolore può sembrare strano se ti è stato detto che rappresenta solo un sintomo di un danno tissutale. Se pensi che sia correlato solo al danno tissutale, di sicuro avrai difficioltà a capire perchè il dolore si può spostare dalla schiena all’anca e, qualche volta, alla gamba o quando ti provoca un mal di testa. O perchè il braccio e la spalla possono sembrare strani o perchè non ti senti troppo bene.

Oppure perchè il dolore aumenta senza una ragione apparente per alcuni giorni, anche dopo essere stato abbastanza bene nella settimana precedente. Certo, tutto questo è difficile da capire se qualcosa è danneggiato e se il dolore è solamente la conseguenza del danno.

Siamo un ecosistema.

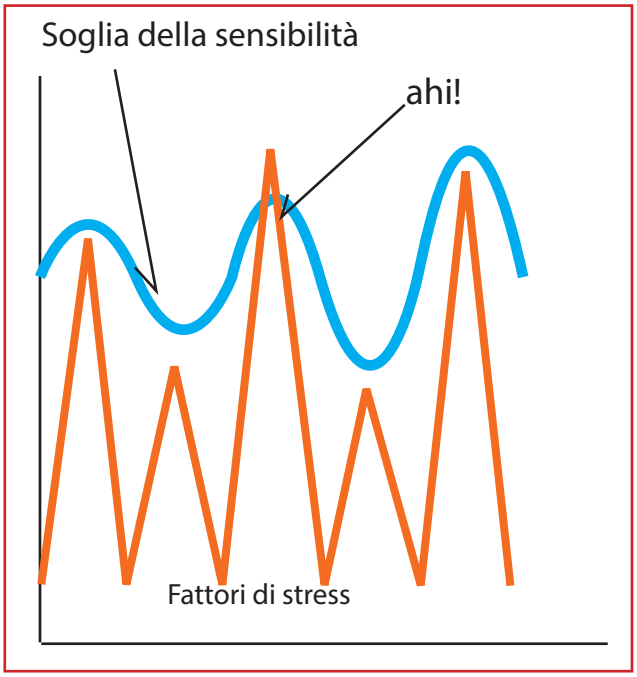
Il dolore è l’allarme di un ecosistema influenzato da molti fattori che sono differenti per ognuno di noi. Quello che c’è nella tua tazza è differente da quello delle altre persone. I fattori di stress fisici sono solo una parte del carico al quale dobbiamo adattarci. Tutti i fattori di stress della vita e le tue risposte influenzano sia il dolore sia il rischio di subire un infortunio.

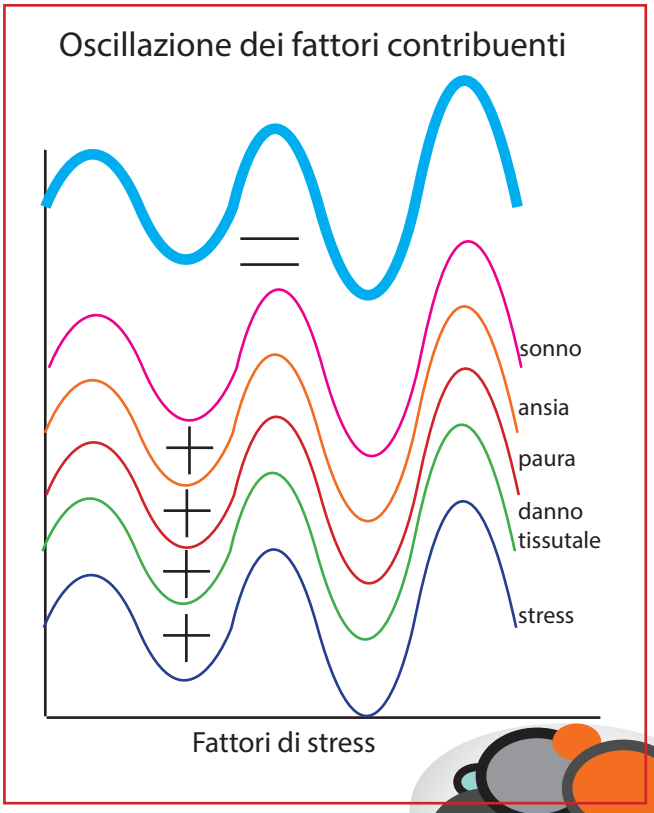
Inoltre, la tua tolleranza e la tua sensibilità possono cambiare ogni giorno e ogni settimana. Di conseguenza, potrai avere delle oscillazioni nel modo in cui ti senti e nella suscettibilità al dolore.

Questo concetto potrebbe sembrare simile a quello delle persone che ti dicono che il dolore è solamente nella tua testa. Ma questo non è assolutamente vero. Il cervello è sicuramente coinvolto, ma è coinvolto in tutto ciò che fai. Tu e il tuo cervello ricevete tante informazioni e, tramite queste, valutati e “decidi” se hai bisogno di protezione. E se c’è la valutazione che necessiti di protezione, il dolore potrà manifestarsi. Se hai avuto dolore in passato, puoi anche essere sensibilizzato ai fattori di stress e, di conseguenza, sarà più facile avvertire dolore.

Alcune delle informazioni che analizzi nel subconscio arriveranno dai nervi delle articolazioni, dei muscoli e dei tendini. Questa è la nocicezione che abbiamo descritto in precedenza. Altre informazioni possono derivare dalle credenze sul dolore, dalle paure, dalle preoccupazioni e dai fattori di stress. La cosa sfortunata è che possiamo prendere delle decisioni, che inizialmente hanno lo scopo di proteggerci, che aumentano il dolore. Come la tensione muscolare, la rigidità o anche un aumento della sensibilità dei nervi presenti nei tessuti.

Quindi, anche se il cervello è coinvolto, il dolore non è esclusivamente psicologico, ma parte di un ecosistema più grande.





Fattori emotivi e psicologici

Il ruolo della catastrofizzazione e della paura

Per cercare di comprendere quello che sta contribuendo al tuo dolore, è una buona cosa ricordare che il dolore è probabilmente presente per più fattori. Puoi avere una lesione muscolare e poco dolore. O potresti avere delle caratteristiche che predispongono al dolore, ma non presentare sintomi. E' come l'esperimento del vulcano di grado 5. L'aceto è abbastanza sicuro da solo, così come il bicarbonato di sodio. Ma se li combini, avrai un vulcano che erutta.

Quando ascolti il fisioterapista parlare di quelli che chiamiamo fattori psicosociali, devi pensare a come interagisci con loro.

Due fattori psicosociali frequentemente correlati con il dolore sono la Catastrofizzazione e la Kinesiophobia. Come molti altri fattori, spesso si manifestano con l'obiettivo di proteggere. Ma con il passare del tempo, non sono più utili e continuano a sensibilizzare un sistema che è in modalità iperprotettiva.

Analizza queste due variabili e cerca di capire se sono presenti.

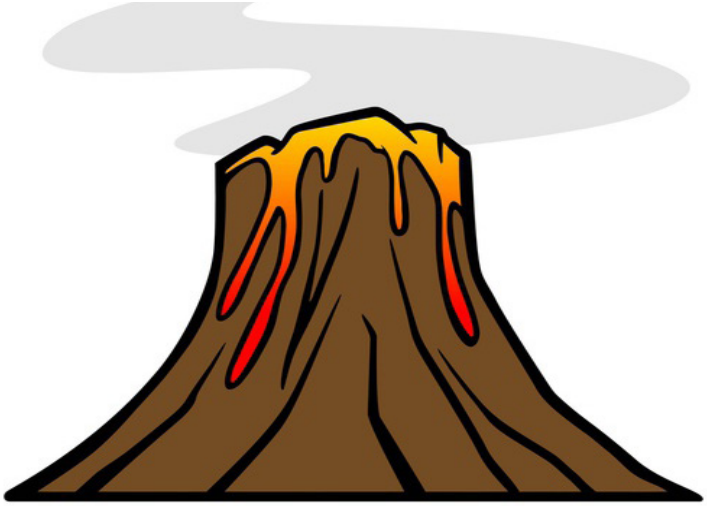
Catastrofizzazione:

"tendenza ad amplificare il valore di minaccia di uno stimolo doloroso e a sentirsi impotenti nei confronti del dolore, caratterizzata inoltre da una parziale incapacità a inibire i pensieri anticipatori correlati al dolore, durante o dopo una situazione dolorosa".

In altre parole, quando catastrofizziamo, tendiamo a vedere le conseguenze peggiori di un evento e a pensare o rimuginare al dolore in modo eccessivo. Essere preoccupati delle cose è una risposta normale e utile per proteggerci. Ma con la catastrofizzazione, ci preoccupiamo in modo eccessivo, ci sensibilizziamo e amplifichiamo l'esperienza dolorosa.

Kinesiophobia è la paura del movimento. Hai dolore, ti muovi e il dolore può aumentare. In alcuni casi, limitare il movimento è una buona cosa perchè ci può essere un danno che necessita di un pò di riposo per guarire. Ma dopo un pò di tempo, il danno è guarito e il movimento è di nuovo fondamentale. Ma possiamo avere ancora paura del movimento - quindi Kinesiophobia.

Come la catastrofizzazione, all'inizio è una buona cosa. Ma dopo un pò, la mancanza di movimento o la paura del dolore possono aumentare la nostra sensibilità è accendere l'ALLARME DEL DOLORE. Amplifichiamo una reazione normale. Rimaniamo intrappolati in un sistema sensibilizzato dove il dolore ha superato la sua fase utile e protettiva.



Cosa possiamo fare?

1. Capire se questi fattori sono presenti.
2. Analizzare le credenze e quelli che sono i pensieri sul dolore. Spesso, vengono dati consigli con buone intenzioni, ma che in realtà possono contribuire ad accentuare questi fattori.
3. Lavorare con il fisioterapista per iniziare a esplorare i movimenti che ti creano preoccupazioni. Una lenta esposizione a questi movimenti può ridurre la paura e la sensibilizzazione.
4. Impostare degli obiettivi per le attività e ottenere dei successi nel movimento e nelle attività importanti può aiutare con la catastrofizzazione. In pratica, ti devi convincere che c'è una speranza, che puoi affrontare il problema e che sei più di quello che pensi.

La Sezione IV contiene una guida su come impostare gli obiettivi per aiutarti con questi aspetti.

Le strategie di coping inutili: persisti o eviti?

Coping di evitamento

Evitare il dolore è una risposta normale e utile. Dopo una lesione muscolare, per un breve periodo è in genere una buona idea evitare le attività molto aggressive o i movimenti che provocano dolore. Come per molti fattori contribuenti al dolore, l'evitamento è inizialmente utile, ma se persiste può portare a un mantenimento o un peggioramento del dolore.

Se sei convinto che sollevare il braccio sopra la testa o che fare lunghe passeggiate possano causare un danno o aggravare il dolore, eviterai probabilmente queste cose. Ma, per il modo in cui il tuo corpo si adatta, se continui a evitare queste cose avrai più paura di farle e diventerai più sensibile nei loro confronti. Paura ed evitamento "scatenano" la tua risposta dolorosa anche se non ti stai più danneggiando.

Evitare le attività importanti, come gli hobby o il tempo passato con gli amici, può ampificare la tua sensibilità aumentando l'isolamento sociale, lo stato depressivo o il senso di ipervigilanza. Questo significa che non percepisci più il tuo corpo come forte e robusto, ma bisognoso di protezione e attenzione. E ricorda cosa rappresenta il dolore... il bisogno percepito di protezione.

Credi di evitare alcune attività o determinati movimenti? Se si, fatti queste domande:

1. Quali movimenti mi spaventano?
2. Ci sono dei movimenti o delle attività che potrebbero creare dolore o danneggiarmi?
3. Perchè pensi che questi movimenti sono dolorosi o pericolosi?
4. Cosa pensi che succederebbe iniziando a fare questi movimenti o attività dolorosi?

Coping di persistenza

"Nessun dolore, nessun guadagno"
"Il dolore è una debolezza che sta lasciando il corpo"
"Sorridi e sopporta"
"Ignora e continua a spingere"

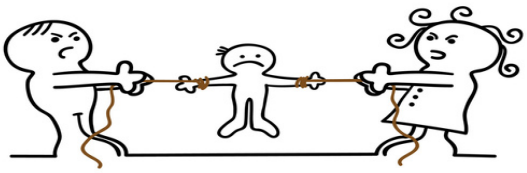
Queste sono tutte strategie e pensieri che fanno persistere anche se è presente dolore. Possono essere inizialmente utili. E' normale avere dolore e in alcuni casi vogliamo continuare a fare le cose anche se c'è dolore perchè sono importanti. Ma poichè diventiamo più bravi a generare dolore quando abbiamo dolore da molto tempo (sensibilizzazione e apprendimento), sappiamo che è importante rallentare un pò e far calmare il sintomo.

Un coping di persistenza spesso si presenta quando ci sono stati dati dei consigli sbagliati. Se hai dolore al ginocchio, ti può essere stato detto di contrarre i glutei, spingere le ginocchia in fuori e usare una ginocchiera per camminare e stare in piedi. Questa strategia può essere utile per alcune persone, ma se c'è dolore e continui a fare le cose, questa strategia può diventare associata con il dolore e finire con scatenarlo. La stessa cosa succede con la schiena. Puoi credere che ci sia bisogno di usare un supporto per la schiena e di evitare i movimenti. Quindi, farai in continuazione la cosa che ti sta facendo peggiorare.

I coper persistenti fanno in genere delle cose corrette (continuano a muoversi, restano attivi), ma in modo eccessivo. Dobbiamo individuare l'equilibrio appropriato tra l'evitamento (protezione) e la persistenza (esposizione).

Lavorando con il tuo fisioterapista potrai individuare quelle abitudini di movimento che ti sensibilizzano e che continui a fare senza accorgertene.
.

Puoi colpire l'orso, ma non gettar via la me..da!



Interruzione della biografia
Quando non sei più te stesso

Perdere le cose importanti della vita

Spesso, associata ai comportamenti di evitamento, c'è qualcosa chiamata "Interruzione della Biografia". Significa che metti in pausa la tua vita. Le cose che prima ti piaceva fare potrebbero adesso mancare per il dolore, per la paura di far peggiorare il dolore o per i sensi di colpa e la vergogna di avere dolore. Ti potrebbero aver detto di interrompere le passeggiate, il giardinaggio o la corsa per evitare di aggravare il problema. Ma, lentamente, finisci per vivere in una scatola sempre più piccola e perdi le cose che ti rendevano te stesso.

Associato a questo ci può essere un senso di colpa o di vergogna per non essere in grado di partecipare alle cose che la tua famiglia sta facendo o per non uscire con gli amici come facevi in passato. O potresti percepire che i tuoi amici o la tua famiglia non comprendono il dolore che provi.

Un Messaggio Chiave di questo libro è che puoi lentamente iniziare a fare le cose che sono per te importanti.

Non hai bisogno di essere aggiustato per iniziare a fare le cose.

Una delle domande più importanti che ti puoi fare è:

"cosa farei se il dolore fosse un problema meno importante? "

Con molta probabilità, potresti rispondere "bene, iniziamo a fare quella cosa". Per alcuni è molto semplice, ma per altre persone dobbiamo trovare tutti gli ostacoli che potrebbero impedire la ripresa delle attività importanti. La Sezione IV di questo libro fornisce alcune Strategie di Recupero che possono essere utili per identificare gli ostacoli e aiutarti a pianificare la ripresa delle attività importanti. Ma dopo aver letto questo libro così a lungo, quali credi che siano i tuoi ostacoli? E' cambiato il tuo modo di pensare riguardo la ripresa delle attività importanti?

Di seguito ci sono alcuni ostacoli frequenti alla ripresa delle attività. Qualcuno è valido nel tuo caso?

- Quando inizio a fare una cosa, ho un peggioramento del dolore per qualche giorno.
- Non posso fare niente prima che la mia schiena (il mio ginocchio o la mia anca) sia stata sistemata.
- Mi è stato detto che ho bisogno di riposo e di guarire.
- Mi fa troppo male per fare le cose con gli amici e loro non lo capiscono.
- Ho paura di aggravare il problema.

Non sei sicuro di fare una cosa? Chiediti:

Questa attività mi danneggerà?

Ne pagherò le conseguenze in futuro?

Affrontare il dolore

Quando il dolore può essere la tua guida?

Sentire male equivale a danneggiare?

Se puoi rispondere alla domanda qui sopra, è più facile decidere se il dolore deve essere una guida. Generalmente, alle persone è detto di interrompere le attività quando queste provocano dolore per evitare che si verifichi un danno. Ma ci sono delle volte nelle quali questo consiglio è buono e altre volte in cui dovremmo invece ignorarlo. Quel consiglio è determinato da ciò che il dolore che provi ti sta dicendo. Guardiamo alcuni esempi in cui il dolore è una buona guida e quando invece potrebbe portarci fuori strada.

Hai dei dubbi? Parla con il fisioterapista!

Quando ascoltare il dolore

Le persone che normalmente stanno bene e che fanno qualcosa che provoca un dolore, come eccedere nello stretching o sollevare un peso maggiore di quello che sono in grado di fare, per un pò di tempo devono prestare attenzione al dolore. Il dolore, in queste situazioni acute, è eccezionale nell'avvertire che c'è un potenziale pericolo. Valuta cosa rappresenta il dolore.

Prova a fare un movimento che ti fa male, ma in modo leggermente differente e valuta se il dolore diminuisce. Se il dolore è lieve, continua con l'attività per 3-5 minuti e controlla se si modifica. Se aumenta, è più intenso di un dolore lieve o se peggiora nei giorni seguenti, questa rappresenta una situazione dove dobbiamo ascoltare il dolore. Rallenta un pò e lentamente costruisci la tua tolleranza a quell'attività.

Ricorda, anche un nuovo dolore non sempre significa che c'è un danno ed è per questo motivo che devi valutare la situazione e vedere se il dolore si modifica. Se senti un rumore di notte in cucina, non eviterai di entrarci per sempre. Vai e controlli. In alcuni casi il dolore indica che c'è un pericolo potenziale e rallentare un pò per un breve periodo può essere utile. Guardiamo ora al caso in cui il dolore è una cattiva guida.

Quando il dolore è una cattiva guida

Se hai dolore da tanto tempo, il dolore sarà più correlato alla sensibilità del tuo sistema di allarme e non un predittore affidabile di un potenziale danno tissutale. Ci sono delle volte in cui il dolore è decisamente sproporzionato rispetto allo stress fisico al quale sottoponi il tuo corpo. In quei momenti diciamo che "**sentire male NON equivale a danneggiare**". Quello che senti è più correlato alla sensibilizzazione che non al danno tissutale.

Sono momenti come questi nei quali dobbiamo valutare i nostri movimenti dolorosi e vedere se ci sono modi per muoverci con meno dolore, ma dobbiamo ricordare che possiamo persistere sentendo un pò di male. E comprendere che il dolore non sempre equivale a un danno ci aiuta a tollerare e adattarci. Muoversi con un lieve dolore e fare le cose importanti aiuta a ridurre la sensibilità dell'allarme. Quando evitiamo i movimenti e iniziamo ad avere paura del dolore, o pensiamo che ci stiamo facendo un danno, aumentiamo la sensibilità dell'allarme e finiamo per ridurre le attività importanti.

In generale, è una buona idea iniziare a fare movimento con il dolore per pochi minuti. E' un successo se non hai un aumento importante del dolore il giorno dopo e se il dolore rimane stabile il giorno stesso. Questo perchè potresti esagerare nel fare i movimenti dolorosi. Come per molte altre cose, dobbiamo trovare l'equilibrio tra quanto persistere e quanto evitare. Equilibrio che cambierà con il passare del tempo.

Lavorare con il fisioterapista può aiutarti a capire quando insistere con il dolore e quando invece rallentare. Controlla le sezioni precedenti per le differenze tra chi persiste e chi evita.

Autostima...

...è credere di riuscire ad avere successo in una situazione specifica o in un determinato compito. Se ricordi l'analogia con la tazza, puoi affrontare il dolore e gli infortuni in due modi. Puoi costruire una tazza più grande o puoi ridurre tutti i fattori sensibilizzanti che sono dentro. Il problema è che in alcuni casi è difficile ridurre tutti i fattori di stress. In quei casi, dobbiamo costruire una tazza più grande e imparare a tollerare e ad adattarci. L'autostima è qualcosa che ti aiuta a costruire una TAZZA PIU' GRANDE.

Bassi livelli di autostima sono presenti spesso quando hai la sensazione di avere bisogno di essere aggiustatato da qualcuno. O quando pensi di avere bisogno di un intervento chirurgico, di esercizi o di determinati trattamenti per essere sistemato prima di essere in grado di iniziare a guarire.

Uno degli obiettivi di questo libro è aiutarti a comprendere il dolore, sviluppare le capacità per gestire il dolore e iniziare delle strategie autonome di recupero.

Adesso sei tu la componente più importante della tua riabilitazione. Il fisioterapista è una guida e un facilitatotore e insieme potete lavorare per individuare le migliori strategie per il tuo problema. Questo di nuovo ripete il Massaggio Chiave che non hai bisogno di essere aggiustato prima di iniziare a fare le cose.

Non hai bisogno di essere aggiustato

Questo è un concetto spesso difficile da credere. Significa che abbiamo una capacità di resilienza, i meccanismi di coping e una fantastica capacità di adattarci. Puoi avere una degenerazione articolare o una lesione muscolare e non sentire dolore. Puoi stare seduto tutto il giorno e lavorare al computer senza avere dolore. Le tue gambe possono essere di lunghezza differente, la tua colonna curva o le tue ginocchia vare e non avere dolore. L'ansia e la depressione possono essere parte della tua vita e puoi essere senza dolore. I muscoli rigidi e deboli senza creare disabilità e preoccupazione.

Molte di queste cose meritano ancora di essere discusse. Sono tutte degli elementi nella tazza, ma non devono cambiare. Questo è ciò che è stupendo nelle persone. Ad esempio, lo stress non è completamente una cosa sbagliata. E' la nostra risposta allo stress che porta a un problema. L'autostima e il costruire una tolleranza ai fattori di stress sono quello che permettono un adattamento. Avrai già sentito il modo di dire "se vuoi che qualcosa sia fatto, allora dallo a una persona impegnata". Questo è un esempio perfetto di una risposta positiva allo stress.

Facendo con gradualità le cose, modificando la percezione del tuo corpo, del tuo dolore, delle tue radiografie e di quello che pensi di essere in grado di fare, puoi migliorare la tua tolleranza. Iniziando a fare di più e comprendendo che puoi fare di più, inizierai a costruire la tua autostima.

Migliorando la tua autostima e iniziando ad avere alcuni successi, le tue credenze e i tuoi comportamenti non solo aumenteranno la dimensione della tazza, ma modificheranno anche quello che c'è dentro. Proprio come il dolore può essere visto una spirale, con fattori contribuenti che interagiscono per creare disabilità, anche il tuo successo e il tuo recupero possono rappresentare una spirale e costruire e amplificare le conquiste. L'autostima è un'ottima partenza per costruire la palla di neve del recupero.

Fattori sociali e stile di vita
Altre dimensioni del dolore

Il dolore è complicato
Il dolore è influenzato da molti fattori e nessuno può individuare con precisione l'influenza di ognuno di questi. Ma sappiamo che il dolore è più che il solo danno tissutale.

Fattori sociali
I fattori sociali contribuiscono al dolore. Aspetti come i fattori stressanti della vita e come reagisci a questi, le preoccupazioni finanziarie, la soddisfazione/frustrazione sul lavoro o il supporto che hai da amici e familiari. Anche il livello culturale può influenzare la percezione del dolore.

Stile di vita
Abbiamo discusso in precedenza del ruolo del sonno come componente dei fattori legati allo stile di vita. Ma altri fattori correlati con lo stato generale di salute possono influenzare l'intensità del dolore. Potresti essere estremamente motivato sul lavoro o nei tuoi hobby, ma non in altri comportamenti sani. Il tuo livello di attività fisica potrebbe essere scarso. La tua dieta potrebbe essere scadente. Tutti questi fattori possono influenzare la sensibilità del sistema nervoso e il dolore.

Stato di salute
I problemi di salute potrebbero influenzare il livello di sensibilità e il dolore. Ad esempio, i disturbi metabolici possono predisporre al dolore tendineo o anche alla "spalla congelata".

Per valutare queste aree, è una buona idea chiedersi:

Come posso essere più in salute?

...e quando consideri quello che rappresenta la salute, devi allargare il concetto oltre all'attività fisica e alla dieta. Considera sia la salute fisica, sia la salute emotiva. Considera le tue strategie di coping sul lavoro. Considera gli hobby che potresti aver interrotto. Considera gli ambienti di socializzazione e i rapporti con gli amici e i familiari.

Nessuno è perfetto e nessuno deve esserlo. Non è corretto dire che devi modificare tutte le cose che non sono perfette quando parliamo di salute. Possiamo fare anche degli errori, il corpo è resiliente e può tollerarli.

Collaborando con il medico e il fisioterapista, potrai stabilire delle priorità tra quello che pensi di poter fare per essere più sano. Dei piccoli passi sono spesso abbastanza per avere cambiamenti importanti e aiutarti successivamente a fare con gradualità dei passi più grandi.

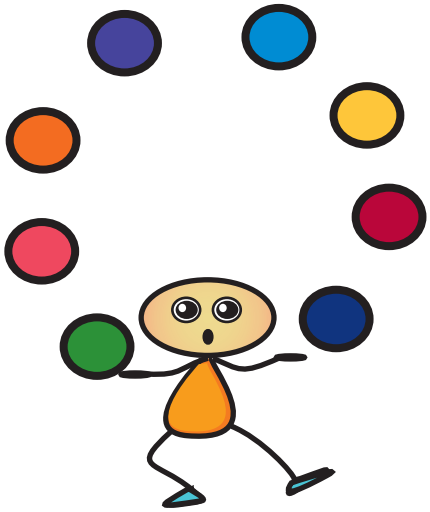
Puoi anche decidere di scegliere le cose che sono per te importanti.

Fattori contribuenti
Cosa c'è nella tazza

Danno tissutale

Ti hanno detto che hai l'artrosi, una tendinopatia o un danno muscolare? Questi fattori e quelli simili possono contribuire in molti modi al tuo dolore. O potrebbero essere irrilevanti. Collaborando con il tuo fisioterapista potrai valutare il loro contributo.

Valuta se le caratteristiche dei tessuti sono rilevanti per il tuo dolore. Impostare un lavoro su questi fattori, o lavorare per desensibilizzarli, potrebbe essere utile insieme alla ricerca di tutte le altre cose che possono sensibilizzarti.



Abitudini fisiche

Non è corretto dire che qualcuno ha una cattiva postura o si muove in un modo "sbagliato". Ma in alcuni casi, possiamo avere delle abitudini di movimento che continuano a sensibilizzarci. Devi costantemente contrarre i tuoi addominali o ruotare il collo in un determinato modo e non permetti al tuo sistema nervoso di calmarsi. Alcune volte, abbiamo bisogno di variare il modo di muoverci per evitare un aggravamento.

Valuta se hai l'abitudine a fare gli stessi movimenti ripetutamente e se questi o le posture possono sensibilizzarti.

Limitazioni fisiche

Per la maggior parte delle persone con dolore, la forza e la flessibilità sono spesso non rilevanti. Ma in alcuni casi potrebbero esserlo. Considera le tue abitudini di movimento. Immaginiamo che continui a muoverti in un modo che aggrava il dolore. Ma quando provi a muoverti in modo differente, ti accorgi che non sei in grado di farlo. Potresti non essere in grado per una mancanza di forza, equilibrio o flessibilità. In questi casi, possiamo affermare che la limitazione fisica è rilevante perchè non ti permette di evitare l'attività che aggrava il tuo dolore. **Continui a fare le cose che ti indolenziscono.** Modificare le limitazioni, insieme agli altri fattori che ti sensibilizzano, può aiutarti con il dolore.

Attività importanti

Quando hai dolore non sei più tu!

Smetti di fare le cose significative e importanti. Evitare le attività, la partecipazione sociale, il tempo libero e il contatto con la famiglia e gli amici può sensibilizzarti.

Considera quello che stai perdendo. Considera come questo può influenzare il tuo stato fisico e mentale.

Fattori emotivi/psicologici

Paura, catastrofizzazione, depressione e ansia possono contribuire alla tua sensibilizzazione.

Ti stanno aiutando per questi fattori? Pensi di aver bisogno di aiuto?

Fattori sociali e stile di vita

In cosa puoi essere più sano?

Considera:

- sonno
- stress
- equilibrio tra lavoro e tempo libero
- sovrappeso
- stato generale di salute

La sensibilità può essere influenzata da molti fattori. Valuta quello che puoi modificare.

Strategie di coping

Eviti o persisti?

Quelli che evitano i movimenti smettono di fare le cose per loro importanti o alcuni movimenti e questo evitamento porta a un aumento della sensibilizzazione.

Chi persiste nel fare le cose che aggravano il dolore non permettono mai al sistema di calmarsi.

Trova l'equilibrio!

Credenze

Molte false credenze sul dolore possono continuare a sensibilizzare il tuo sistema nervoso. Se credi che il movimento e il carico siano dannosi per il tuo corpo e che potrebbero creare un infortunio, probabilmente ti isolerai ed eviterai le attività, anche se queste attività dovessero essere una cosa positiva per te. Le tue convinzioni potrebbero portare a delle scelte sbagliate per il tuo dolore.